市民大楽まなびーな

年間テーマ「家庭の食生活のあり方」

第４回「毎日の食生活チェックと抗酸化食品の試食～毎日、どのくらいカロリーを消費しているか調べてみよう！～」

- 日時：2017年7月15日（土）10:00～13:00　（受付 9:30～）
- 場所：茅ヶ崎市ハマミーナまなびプラザ　２階会議室
- 申し込み先（問い合わせ）：6月19日（月）より

茅ヶ崎市文化生涯学習課生涯学習担当 ☎0467（82）1111（代表）

◆プログラム

講演　自分のカロリー消費、食生活、健康度を考えてみる

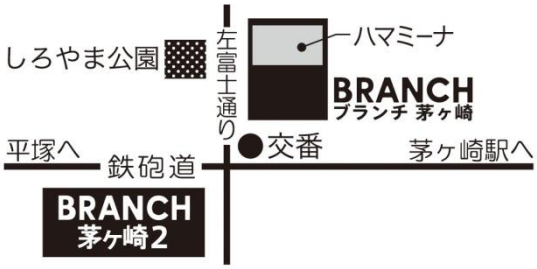
文教大学健康栄養学部　教授　井上節子

評価　消費量・心拍測定と調査用紙記入

消費量・健康度・食生活の傾向を判定し結果を返却します

懇談会　抗酸化食品の試食

タマネギの皮を使ったお茶と羊羹の試食

- 募集人数：30人
- 参加費　：無料
- 持ち物　：特になし（筆記用具）

茅ヶ崎駅より神奈川中央交通バス
北口茅31・茅35、南口茅33・茅37
「団地中央」バス停下車すぐ